

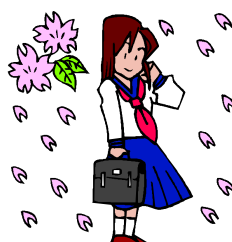
薬膳

マキ先生から「薬膳をホームページにどうでしょう」とのお話がありました。

「薬膳は東洋医学の五行陰陽論に基づいた食養生で、お肉も使いますが。」と申し上げましたら、「お肉がメインでなければ、それも皆さんの食卓になじみやすいのでは？」とお言葉で、まずは冬の養生法から入り、お粥を取り上げてみました。鶏もも肉の美肌メニューも、体に良いだけでなく簡単で美味しいですよ。

インドには伝統的な医学アーユルヴェーダーの理論がありますが、東洋医学の薬膳も参考にし、ご自分のレパートリーを増やしていただければと思います。

荒木 教子



冬の養生法

冬【蔵】の季節

古い中国医学書「皇帝内径」に「春に生じ夏に成長し秋に収め冬に蔵する」と述べられています。自然界では収穫された穀物も蔵に収まり生物が地中深く休眠する【蔵】の季節です。

冬の養生法の基本は、陰気をさけて体内の陽気を保護すること、腎気(生命力・防衛力)を養うことです。

この時期の特徴は「燥邪」という乾燥による邪気と、「寒邪」という寒さによる邪気が盛んになる季節です。

「燥邪」

乾燥に弱い「肺」に関連する部位(鼻・口・喉・皮膚・大腸など)に影響します。

「寒邪」

冷えに弱い「腎」に関連する部位(腰・耳・髄・脳・泌尿器・生殖機能・背柱・脚部・足首など)に影響します。

寒さが厳しくなると、気血の巡りが悪くなり「腎」の体を温める力が不足して 冷え性、腰痛、頻尿足のむくみ、関節痛等が起きやすくなります。また、抵抗力も落ちて風邪を引きやすくなります。さらに腎の機能が低下すると、尿が異常になったり、耳が遠くなったり、骨が変形し、骨粗しょう症になったりする他、脳の働きが弱くなったり、生殖器にも影響を及ぼします。

そんな冬はとにかく体を冷やさないで温めることが大事です。お風呂でよく温まり、睡眠を十分に摂って、体を温め、体力をつけてくれる食材を摂って、春の誕生、芽生えに備えましょう。

「冬の食養生」



「補気、補血、補腎、老化防止」

山芋、クコ、松の実、ナツメ、クルミ、黒い物(昆布、根昆布、ヒジキ、椎茸、ワカメ、キクラゲ、黒ゴマ、黒豆)、こんにゃく、ザクロ、羊肉、牛肉、鶏肉、
また、ネギ、ショウガ、ニンニク、唐辛子、胡椒は体を温め、寒さを散らします。



美肌つくりのメニュー

乾燥の季節にぴったりの簡単メニューです。

【材料】 鶏もも肉 2 本、ネギの青い部分適宜、ショウガの皮適宜、 レモン 2/1 個、
調味料(老酒大さじ 1、砂糖大さじ 1.5、醤油大さじ 1、水 1 カップ、ごま油、胡椒、水溶き片栗粉少々)

【作り方】

- 1 鶏もも肉に軽く醤油を付けて熱い油で揚げる。
- 2 レモンを絞り皮は残しておく。
- 3 鍋にネギ、ショウガ、レモンの皮と 1 の肉、全調味料を加え、火が通るまで煮る。
- 4 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- 5 3 の煮汁からネギショウガを取り出し、軽く片栗粉でとろみを付けて、レモン汁も加え、4 の肉の上にかける。

食品の効能

- 鶏もも肉 胃腸の働きを活発にし、痩せて虚弱、食欲不振、下痢などの症状を改善する。鶏肉の中でもっとも鉄分を含む。
- レモン 水分を分泌させる働きがあり、口渇を止める。疲労回復。



風邪に効果的なメニュー

風邪のときには栄養を無理なく補い、体力を回復させる「薬膳」メニューをご紹介します。
熱いうちに召しあがると効果的です。

その1 山芋粥

【材料】 山芋-45～60g、米-60～90g、クコ大さじ 1～2

水— 全粥の場合米の 5 倍

7 分粥 “ 7 倍

5 分粥 “ 10 倍

【作り方】 1 米をよくとぎ、水と山芋を鍋に入れて火にかけます。沸騰したらとろ火にして煮込みます。

2 米の形がなくなるまで煮込み、仕上げに水で戻したクコを入れて、でき上がりです。

その2 生姜と棗(ナツメ)の粥

【材料】 生姜 3～5g、ナツメ 2～4 個、米 50～100g、ねぎ少々、

水は、山芋粥の水の量を参考に。

【作り方】 1 米をよくとぎ、適量の水と生姜、ナツメを鍋に入れ火にかけます。沸騰したらとろ火にして煮込みます。

2 米の形がなくなるまで煮込んだらでき上がり。ねぎの干切りを入れて召しあがって下さい。

食品の効能

山芋 滋養強壮、消化促進、下痢止め、気力を付ける。肌を潤す。

クコ 腎の精気を養う。腰、膝等のだるさを取る。肝を養って目の疲れをとる。

生姜 全身を温め、胃液の分泌を高め、機能を調節して冷えによる嘔吐を止め、消化をよくする。
発汗作用により感冒に効果がある。

ナツメ 脾、胃を補養し胃腸虚弱・貧血・精神不安に効果があり、元気を付ける。

ねぎ 感冒による頭痛。鼻詰まり、腹痛、下痢などに有効。